

الغضب في السنة النبوية فوزية بنت فويران الحربي

اعتمد للنشر في ٢٠١٣/٥/٣٠م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سلم البحث في ٢٠١٣/٥/١٠م

ملخص البحث:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين وبعد: فإن البحث الذي بين يديك يتناول انفعال الغضب من حيث تعريفه وأنواعه وأسبابه وعلاماته وآثاره على النفس البشرية. ويجمع التوجيهات النبوية التي تعالج هذا الانفعال إذا وقع. والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

Research Summary:

In the name of God the Merciful

Praise be to God, prayer and peace be upon on the Messenger of Allah and his family....then :The research between your hands about the emotion of anger, and discusses the Definition, types, causes, treatment and Its effects on the human psyche. Combines prophetic directives dealing with it. Collecting the Prophetic guidance to treat this emotion If happen. [All] praise is [due] to Allah, his grace righteous works completed. and peace and blessings be upon our Prophet Muhammad and upon his family and companions him.

المقدمة:

الحمد لله الذي سهل لعباده المتقين إلى مرضاته سبيلاً، وأوضح لهم طرق الهداية، وجعل اتباع الرسول عليها دليلاً، واتخذهم عبيداً له فأقروا له بالعبودية ولم يتخذوا من دونه وكيلًا، وكتب في قلوبهم الإيمان وأيدهم بروح منه لما رضوا بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد ﷺ رسولاً. واشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له شهادة اشهد بها مع الشاهدين وأحملها عن الجاحدين، وأدخرها عند الله عدة ليوم الدين، واشهد أن محمداً عبده المصطفى، ونبيه المرتضى، ورسوله الصادق المصدوق الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى، أرسله رحمة للعالمين

محاضرة في جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

وحجة للسالكين، وحجة على العباد أجمعين، فصلى الله عليه وعلى آله الطيبين الطاهرين صلاة دائمة بدوام السموات والأرضين، وسلم تسليماً كثيراً^١. أما بعد: لقد اهتم الإسلام بجميع نواحي الحياة الاجتماعية والنفسية والروحية والمادية، فتفوق بذلك على الحضارات المعاصرة التي تهتم فقط بالجسد دون الروح، وتتأسست أن الجسد لا ينفك عن الروح وأن السعادة الحقيقية في سمو النفس وليس في إشباع الحاجات الجسدية.

فالنفس البشرية يوجد فيها كثير من الغرائز الفطرية، والانفعالات النفسية التي تحتاج إلى تهذيب وتوجيه، حتى لا ينزل المستوى الإنساني إلى مستوى البهائم التي لا عقل لها ولا تكليف عليها. لذلك جاء رسولنا خاتم النبيين والمرسلين ﷺ بالوصايا النبوية لتوجيه هذه الانفعالات والغرائز وضبطها حتى يعيش المؤمن في هدوء وسكينه وطمأنينة في هذه الحياة الدنيا. ومن هذه الغرائز والانفعالات التي اهتم بها الإسلام انفعال الغضب، فهو طبع بشري فطري لا يمكن دفعه، ولذلك بين النبي ﷺ لأُمَّته طرق الوقاية منه وكيفية علاجه إذا وقع، بتوجيهات عديدة. فالبحث الذي بين يديك يغطي تصوراً عاماً عن انفعال الغضب وأنواعه ويجمع التوجيهات النبوية التي تعالج هذا الانفعال إذا وقع. أسباب اختيار الموضوع:

١. التحذير من الغضب وأنه مدخل من مداخل الشيطان على العبد المؤمن.
 ٢. غفلة الناس عن العلاج النبوي للغضب، ومجاراته إذا وقع فتحصل أمور قد يندم عليها الإنسان من طلاق وضرب وسب وشتم فتحصل العداوة والبغضاء.
 ٣. التأكيد على التحلي بالغضب لله لحماية الدين وتغيير المنكرات.
- الدراسات السابقة:

بعد البحث في المكتبات، وعلى الشبكة العنكبوتية، وجدت عدة كتب تناولت هذا الموضوع وهي كالتالي:

- الغضب آداب وأحكام. تأليف: د. نايف بن أحمد الحمد.^٢

- حديث لا تغضب دراسة حديثة دعوية نفسية، تأليف: أ.د. فالح بن محمد الصغير، دار ابن الأثير، الرياض، ١٤٢٦هـ.
- من صور الإعجاز التربوي النبوي.. الوصية النبوية (لاتغضب). تأليف: الدكتور/صالح بن علي أبو عرّاد.^٣
- الرضا والغضب في الكتاب والسنة، رسالة علمية لنيل درجة الماجستير. إعداد الطالبة: حنان الحسين العطاس.

خطة البحث:

قسمت البحث إلى مقدمة، وفصلين، وخاتمة، وفهارس.

المقدمة فيها: أهمية الموضوع، وأسباب اختياره، والدراسات السابقة، وخطة البحث، ومنهج الباحثة.

الفصل الأول: معنى الغضب وعلاماته، وأسبابه وأثاره وأنواعه، وفيه أربعة مباحث:

المبحث الأول: معنى الغضب لغة واصطلاحاً.

المبحث الثاني: أنواع الغضب.

المبحث الثالث: علامات الغضب وأسبابه.

المبحث الرابع: آثار الغضب على الصحة والنفوس.

الفصل الثاني: العلاج النبوي للغضب، وفيه ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: العلاج الاعتقادي.

المبحث الثاني: العلاج السلوكي.

المطلب الأول: العلاج السلوكي بالعفو، وكظم الغيظ.

المطلب الثاني: العلاج السلوكي بتغيير الهيئة.

المطلب الثالث: العلاج السلوكي بالوضوء.

المطلب الرابع: العلاج السلوكي بالأمر بالسكوت.

المبحث الثالث: العلاج اللفظي.

الخاتمة: وفيها أهم النتائج.

منهج البحث:

المنهج العام:

١. استخدمت المنهج الاستقرائي في جمع الأحاديث المتعلقة بموضوع الغضب من كتب السنة المختلفة.

٢. استخدمت المنهج الاستنباطي في جمع أقوال العلماء الذين شرحوا الأحاديث واستنباط الأفكار الرئيسية للموضوع.

٣. استخدمت المنهج النقدي والتاريخي في تخريج الأحاديث ودراسة أسانيدھا والنظر في أقوال العلماء الذين حكموا عليها.

المنهج التفصيلي:

١. عزو الآيات القرآنية إلى سورھا.

٢. تخريج الأحاديث والآثار من مظانھا المعتمدة مع بيان حكم الأئمة عليها إن وجد وإن لم يوجد يحكم عليها حسب دراسة أسانيدھا.

٣. عند صياغة التخریج اذكر رقم الجزء والصفحة ورقم الحديث، إلا في الكتب الستة فأني أضيف عنوان الكتاب والباب.

٤. شرح الألفاظ الغريبة بالرجوع إلى معاجم اللغة وكتب الغريب.

٥. التعريف بالأعلام الواردة أسماؤهم في البحث.

وهذا والله تعالى أسأل أن يرزقني القبول والسداد، ويجنبني الخطأ والزلل، ويكرمني بالقبول والرضوان، ويعفو عن التقصير والخلل.

الفصل الأول

معنى الغضب وعلاماته وأسبابه

وأثاره وأنواعه

وفيه أربعة مباحث:

المبحث الأول: معنى الغضب لغة واصطلاحاً.

المبحث الثاني: أنواع الغضب.

المبحث الثالث: علامات الغضب وأسبابه.

المبحث الرابع: آثار الغضب على الصحة والنفس.

المبحث الأول

معنى الغضب لغة واصطلاحاً

معنى الغضب:

الغضب لغة: (غضب) الغين والضاد والباء أصل صحيح يدل على شدة وقوة، يقال: إن الغضبة الصخرة الصلبة، قالوا ومنه اشتق الغضب لأنه اشتداد السخط، يقال غَضِبَ يَغْضَبُ غَضَباً وهو غضبان وغضوب، ويقال: غضبت لفلان إذا كان حياً، وغضبت به إذا كان ميتاً.^٤ وقال القرطبي:^٥ «والغضب في اللغة: الشدة، ورجل غضوب أي شديد الخلق، والغضوب الحية الخبيثة»^٦

والغضب اصطلاحاً: عرفه الجرجاني^٧ بأنه: «تغير يحصل عند غليان دم القلب ليحصل عنه التشفي للصدر»^٨. وعرفه الراغب^٩: «شوران القلب إرادة الانتقام»^{١٠}، وعرفه الغزالي^{١١}: «غليان دم القلب بطلب الانتقام»^{١٢}.

ويلاحظ من التعريفات السابقة اتفاقهم على أنه حاله تعرض للقلب، تؤدي إلى الثوران والانفعال، وعدم القدرة على التحكم في الأقوال والأفعال .

المبحث الثاني

أنواع الغضب

يتنوع الغضب إلى نوعين باعتبار الأسباب والبواعث التي تدفع إليه، وهما:
الغضب المحمود: وهو ما كان لله تعالى، ولم يكن للنفس فيه نصيب، وهذا يتطلب من المرء مجاهدة عظيمة حيث يتجرد من حظ النفس التي جُبِلَ على حبها وإيثارها، وهذا الغضب ينقسم إلى ثلاثة أنواع:

١. الغضب لحماية الدين: فإذا انتهكت محارم الله تعالى، أو اعتدي على المسلمين يجب على المؤمن أن يحرك هذا الانفعال في خدمة هذا الدين لذلك أمر الله تعالى

بمقاتلة الكفار، وجعل ذاك القتال شعيرة من أسمى شعائر الدين وسماء جهاداً، وهو نروة سنام الإسلام؛ فلم يُحرك المجاهدين لبذل أرواحهم إلا الغضب لانتهاك حرمان الله تعالى، واعتداء الكفار على المستضعفين من المسلمين.

وامتدح الله تعالى المؤمنين بإتباعهم الشدة في مقاتلة العدو قال تعالى: ﴿تَحْمَدُ رَسُولَ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾^{١٣}، وقال عز وجل: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ جِهَادَ الْكُفَّارِ وَالْمُنَافِقِينَ وَأَغْلَظَ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾^{١٤}، وهذه الشدة نابعة من الغضب لله تعالى، لنشر دينه، وإعلاء كلمته، فوجه الإسلام طاقة القتال لجهاد الأعداء. قال تعالى: ﴿قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ بِضَرْمِكُمْ عَلَيْهِمْ وَيُشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ﴾^{١٥} وَيُذْهِبَ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبَ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ^{١٥}

وكان من هدي النبي ﷺ أنه لا ينتقم لنفسه، فقد ناله الأذى من المشركين ومع هذا كان يقابل ذلك بالصفح والحلم والعفو والشفقة عليهم، فلم يقاتلهم إلا لإعلاء كلمة الحق، ولمحاربة الشرك والكفر، وليس انتقاماً لنفسه الشريفة. فعن عائشة^{١٦} رضي الله عنها قالت: "ما انتقم رسول الله ﷺ لنفسه في شيء يؤتي إليه، حتى تنتهك^{١٨} من حرّمات الله^{١٩} فينتقم لله^{٢٠}"، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ما ضرب رسول الله ﷺ شيئاً قط بيده ولا امرأة ولا خادماً إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما نيل منه شيء قط فينتقم من صاحبه إلا أن ينتهك شيء من محارم الله فينتقم لله عز وجل"^{٢١}

"في هذا الحديث الحث على العفو والحلم، واحتمال الأذى، والانتصار لدين الله تعالى ممن فعل محرماً أو نحوه، وفيه أنه يستحب للأئمة والقضاة وسائر ولاة الأمور التخلق بهذا الخلق الكريم فلا ينتقم لنفسه، ولا يهمل حق الله تعالى. قال: القاضي عياض، أجمع العلماء على أن القاضي لا يقضي لنفسه"^{٢٢}، قال علي^{٢٣} رضي الله عنه: كان رسول الله ﷺ لا يغضب للدين؛ فإذا أغضبته الحق لم يعرفه أحد ولم يقم لغضبه شيء حتى ينتصر له.^{٢٤}

ومما يبين مدى غضب الرسول ﷺ إذا تعدى على حد من حدود الله، وأنه لا يخاف في الله لومة لائم. موقفه من المرأة المخزومية التي سرقت، فقد روت عائشة رضي الله عنها أن قرئنا أهمهم شأن المرأة المخزومية التي سرقت فقالوا: ومن يكلم فيها رسول الله ﷺ، فقالوا: ومن يجترئ عليه إلا أسامة بن زيد حب رسول الله ﷺ، فكلمه أسامة، فقال: رسول الله ﷺ "أتشفع في حد من حدود الله؟ ثم قام فاختطب ثم قال: إنما أهلك الذين فلكم أنهم كانوا إذا سرق فيم الشريف تركوه وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد، وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها" ^{٢٦}

٢. الغضب لرؤية المنكرات: الغضب لرؤية المنكرات دليل على قوة الإيمان فالذي يرى المنكرات والمعاصي ولا يحرك ساكناً، ولا يغير بيده، ولا بلسانه، ولا بقلبه فليس في قلبه إيمان. ويستحق الوعيد الشديد. قال ﷺ: "ما من قوم يعمل فيهم بالمعاصي ثم يقدرُونَ على أن يغيروا ثم لا يغيروا إلا يوشك أن يعمهم الله منه بعقاب" ^{٢٧}، وعن زينب بنت جحش ^{٢٨} رضي الله عنها، أن النبي ﷺ دخل عليها فرعا يقول: "لا إله إلا الله ويل للعرب من شرٍ قد اقترَب فتَحَ اليوم من رثمٍ بأجوجٍ ومأجوجٍ مثل هذه" - وخلق بإصبعه الإبهام والتي تليها - قالت زينب بنت جحش: فقلت يا رسول الله أهلك وفينا الصالحون؟ قال: "نعم إذا كثرت الخبث" ^{٢٩}.

ولقد كان سيد الأولين والآخرين رفيقاً مع من حوله، ولكن إذا رأى منكراً ﷺ يشتط غضباً ويقوم بتغييره. ومن ذلك ما روته عائشة رضي الله عنها قالت: دخل علي رسول الله ﷺ وقد سترت سهوة ^{٣٢} لي بقرام ^{٣٣} فيه تماثيل، فلما رآه هتكت، وتلون وجهه، وقال: "يا عائشة أشد الناس عذاباً عند الله يوم القيامة الذين يضاهون بخلق الله". قالت عائشة فقطعناه فجعلنا منه وسادة أو وسادتين ^{٣٤}.

فتغير ملامح النبي ﷺ يدل على عظم المنكر فيؤثر في نفس السامع له فيسارع في الامتنال. وقال عبد الله بن عمرو ^{٣٥} رضي الله عنهما: "خرج رسول الله ﷺ على أصحابه وهم يختصمون في القدر فكأنما يُفَقَّ في وجهه حب الرمان من

الغَضَبِ فَقَالَ: "بِهَذَا أُمِرْتُمْ؟، أَوْ لِهَذَا خُلِقْتُمْ؟، تَضْرِبُونَ الْقُرْآنَ بَعْضُهُ بِبَعْضٍ بِهَذَا هَلَكْتَ الْأُمَمُ قَبْلَكُمْ".^{٣٦} فقال عبد الله بن عمرو: ما غَبَطْتُ نَفْسِي بِمَجْلِسٍ تَخَلَّفْتُ فِيهِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَا غَبَطْتُ نَفْسِي بِذَلِكَ الْمَجْلِسِ وَتَخَلَّفِي عَنْهُ.

٣. الغضب لحماية النفس والمال والعرض: فإذا انتهكت الأعراض، وسرقت الأموال، وقتلت الأنفس، ولم يغضب صاحبها فهذا يصدق عليه قول الشافعي^{٣٧} رحمه الله: "مَنْ اسْتَغْضِبَ فَلَمْ يَغْضِبْ فَهُوَ حِمَارٌ"^{٣٨}، فهذا قد فَقَدَ معنى الْغَيْرَةِ والعِزَّةِ، ورضي بقلة الأنفة واحتمال الذل. وقد قال ﷺ: "مَنْ قُتِلَ دُونَ مَالِهِ فَهُوَ شَهِيدٌ، وَمَنْ قُتِلَ دُونَ دِينِهِ فَهُوَ شَهِيدٌ، وَمَنْ قُتِلَ دُونَ دَمِهِ فَهُوَ شَهِيدٌ، وَمَنْ قُتِلَ دُونَ أَهْلِهِ فَهُوَ شَهِيدٌ".^{٣٩}

الغضب المذموم: هو ما كان للنفس فلا يسمح لأحد أن يناله بقول أو فعل، وكذلك الغضب للعصبية والحمية، أو للحصول على عرض زائل من أعراض الدنيا. "لذلك ذم الله تعالى كفار أهل مكة الذين منعوا النبي ﷺ وأصحابه من دخول مكة للعمرة قبل صلح الحديبية بسبب غضب الجاهلية، الصادر عن الكبر المذموم وعن الأنفة الباطلة"^{٤٠}، قال تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا﴾^{٤١}، وقال ﷺ: "وَمَنْ قَاتَلَ تَحْتَ رَايَةٍ عَمِيَّةٍ^{٤٢} يَغْضِبُ لِعَصْبَةٍ، أَوْ يَدْعُو إِلَى عَصْبَةٍ، أَوْ يَنْصُرُ عَصْبَةً فَقَتَلَ فَقَتَلَهُ جَاهِلِيَّةٌ"^{٤٣}.

ويدخل في الغضب المذموم أن الإنسان يغضب للدين ولانتهاك حرمان الله ولكن يخرج غضبه عن قول الحق ومن ذلك: "أن رسول الله ﷺ حَدَّثَ أَنَّ رَجُلًا قَالَ: وَاللَّهِ لَا يَغْفِرُ اللَّهُ لِفُلَانٍ، وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ: مَنْ ذَا الَّذِي يَتَأَلَّى^{٤٤} عَلَى أَنْ لَا أَغْفِرَ لِفُلَانٍ فَإِنِّي قَدْ غَفَرْتُ لِفُلَانٍ وَأَحْبَبْتُ عَمَلَكَ"^{٤٥}، قال أبو هريرة ؓ: "قَوْلَ الَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَتَكَلَّمَ بِكَلِمَةٍ أَوْ بَقِيَ دُنْيَاهُ وَآخِرَتُهُ".^{٤٦}، وقال عطاء بن أبي رباح^{٤٧} رحمه الله تعالى: ما أبكى العلماء بكاء آخر العمر من غصبة يغضبها أحدهم، فيهدم عمر خمسين سنة، أو ستين سنة أو سبعين سنة.^{٤٨}

المبحث الثالث علامات الغضب وأسبابه

علامات الغضب:

عندما يتعرض الإنسان لموقف يغضبه فإن هناك تغيرات تحدث في وجهه، وأطرافه، وأفعاله، وكلامه وقد بين عليه الصلاة والسلام بعض هذه التغيرات بقوله: "أَلَا وَإِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ بْنِ آدَمَ. أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْفِخَاجِ أَوْدَاجِهِ"^٩. فَمَنْ أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصِقْ بِالْأَرْضِ"^{١٠}.

وقد لا يملك الإنسان منع هذه العلامات من الظهور، ولكنه يمكن أن يخفف منها بإتباعه الوصايا النبوية التي سوف نتعرض لها بإذن الله في علاج الغضب. وقد فصل هذه العلامات التي تظهر على الإنسان عندما يغضب الإمام الغزالي رحمه الله بقوله: "ومن آثار هذا الغضب في الظاهر تغير اللون وشدة الرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام، واضطراب الحركة والكلام حتى يظهر الزبد على الأشداق، وتحمّر الأحداق، وتتفنب المناخر وتستحيل الخلقة، ولو رأى الغضبان في حالة غضبه قبح صورته لسكن غضبه حياء من قبح صورته واستحالة خلقته، وقبح باطنه أعظم من قبح ظاهره، فإن الظاهر عنوان الباطن، وإنما قبحت صورة الباطن أولاً، ثم انتشر قبحها إلى الظاهر ثانياً، فتغير الظاهر ثمرة تغير الباطن"^{١١}.

أسباب الغضب^{١٢}:

البواعث والأسباب التي تدفع للغضب كثيرة، منها ما يدفع للغضب المحمود ومنها ما يدفع للغضب المذموم، ولكن أفصل في هذا المبحث أسباب الغضب المذموم للتحذير منها وهي:

أولاً العجب:

العجب بالمال، أو الجاه والمكانة والنسب، يؤدي إلى الكبر "قالعجب أصل يتفرع عنه التيه، والزهو والكبر، والنخوة والتعالي، وهذه أسماء واقعة على معان متقاربة ولذلك صعب الفرق بينها على أكثر الناس"^{١٣}. والعجب والكبر من أهم

بواعث الغضب، لأن المتكبر لا يريد أن يعارض في قوله أو عمله، فإذا حصلت المعارضة من الغير اشتاط غضباً وامتنع عن سماع قول غيره ولو كان صواباً لذلك قيل: "إن الكبر والإعجاب يسلبان الفضائل ويكسبان الرذائل، وحسبك من رذيلة تمنع من سماع النصيح، وقبول التأديب، والكبر يكسب المقت ويمنع من التألف"^{٥٥}، وقال ابن حبان^{٥٥} رحمه الله: "العاقل يلزم مجانبة التكبر لما فيه من الخصال المذمومة إحداهما: أنه لا يتكبر على أحد حتى يعجب بنفسه ويرى لها على غيرها الفضل، والثانية: ازدرأه بالعالم لأن من لم يستحقر الناس لم يتكبر عليهم وكفى بالمستحقر لمن أكرمه الله بالإيمان طغياناً، والثالثة: منازعة الله جل وعلا في صفاته إذ الكبرياء والعظمة من صفات الله جل وعلا فمن نازعه إحداهما ألقاه في النار إلا أن يتفضل عليه بعفوه."^{٥٦}

والكبر من كبائر الذنوب فعن عبد الله بن مسعود^{٥٧} ؓ عن النبي ﷺ: "لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ"^{٥٨}، وقال النبي ﷺ: "اتَّعَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَتَنَافَؤُوا عَنِ الْمُنْكَرِ حَتَّى إِذَا رَأَيْتَ شَخْصًا مُطَاعًا وَهَوًى مُتَّبَعًا وَدُنْيَا مُؤَثَّرَةً وَإِعْجَابَ كُلِّ ذِي رَأْيٍ بِرَأْيِهِ فَعَلَيْكَ بِخَاصَّةِ نَفْسِكَ وَدَغِ الْعَوَالِمِ"^{٥٩} ثانياً الظلم:

من الأسباب التي تولد الغضب لدى الإنسان وتجعله يفكر في الانتقام بأشد ما أوتي من قوة هو تعرضه لظلم الآخرين، فيلجأ المظلوم في هذا الحالة للانتقام من الظالم والحصول على حقه. ومما جاء في السنة المطهرة في النهي عن الظلم، أن النبي ﷺ بعث معاذاً^{٦٠} ؓ إلى اليمن، فقال: (اتَّقِ دَعْوَةَ الْمَظْلُومِ فَإِنَّهَا لَيْسَ بَيْنَهَا وَبَيْنَ اللَّهِ حِجَابٌ)^{٦١}، وعن أبي ذر^{٦٢} ؓ عن النبي ﷺ فيما روى عن الله تبارك وتعالى أنه قال: "يَا عِبَادِي إِنِّي حَرَمْتُ الظُّلْمَ عَلَى نَفْسِي وَجَعَلْتُهُ بَيْنَكُمْ مُحَرَّمًا فَلَا تَظَالَمُوا"^{٦٣}، وعن عبد الله بن عمر^{٦٤} رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "الظُّلْمُ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ"^{٦٥}.

ثالثاً: المراء والجدال :

عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققاً وببيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحاً وببيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه"^{٦٧}، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لا يؤمن العبد إلايمان كله حتى يترك الكذب من المزاح ويترك المراء وإن كان صادقاً"^{٦٨}، ذكر عن مالك بن أنس رحمه الله تعالى أنه قيل له: "يا أبا عبد الله الرجل يكون عالماً بالسنة أيجادل عنها؟" قال: لا ولكن يخبر بالسنة فإن قبلت وإلا سكت"^{٦٩}.

إن المراء والجدال يغلق باب الحوار ويلغيه، لأن كل واحد منهما يظن أنه على الحق، فلا يستمع إلى صاحبه بل يحشد الأدلة على صواب قوله. فتسوغر الصدور، وتمتلي بالغيظ والحقد على الآخرين.

رابعاً الحسد:

ورد في ذم الحسد في السنة النبوية أحاديث كثيرة ومنها ما رواه أبو هريرة أن النبي ﷺ قال: "إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ" أو قال الغضب"^{٧٢}، وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "لا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا، وَلَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ"^{٧٤}، وينشأ الغضب من الحسد "لأن الحسد حبل قوي من حبال الشيطان يدخل من خلاله إلى نفس الإنسان ويوسوس له ليخرجه من هدوئه واستقراره إلى عالم الغضب والانفعال ويجعل هذا الإنسان الغاضب يتصرف تجاه المحسود سلوكاً له آثاره الضارة والسيئة عليه وعلى المجتمع من حوله"^{٧٥}.

خامساً المزاح:

قال رسول الله ﷺ: "لا يَأْخُذَنَّ أَحَدُكُمْ مَتَاعَ أَخِيهِ لَاعِبًا وَلَا جَادًّا، وَمَنْ أَخَذَ عَصَا أَخِيهِ فَلْيَرُدِّهَا"^{٧٦}، قال أبو عبيد: هو أن يأخذ متاعه لا يريد سرقة إنما يريد إدخال الغيظ عليه فهو لاعب في السرقة جاد في إدخال الغيظ والروع والأذى

عليه^{٧٧}، فإذا تجاوز المزاح الحد المشروع: إما بكلام لا فائدة منه، أو بفعل مؤذ قد ينتج عنه ضرر بالغ، ففي هذه الحالة يكون باعثاً للغضب وموقظاً للشحناء.

وقد نهى النبي ﷺ عن المزاح الذي فيه ترويع وتضليل للمسلم، ومن ذلك ما جاء عن عبد الرحمن بن أبي ليلى^{٧٨} قال: حدثنا أصحاب محمد ﷺ أنهم كانوا يسيرون مع النبي ﷺ فنام رجل منهم، فانطلق بعضهم إلى حبل معه فأخذه ففزع، فقال النبي ﷺ: "لا يحل لمسلم أن يروّع مسلماً".^{٧٩}

المبحث الرابع

آثار الغضب على الصحة والنفس

آثار الغضب الجسمية والنفسية كثيرة جداً حيث "ثبت علمياً أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثيراً يماثل تماماً تأثير العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلاً؛ لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك".^{٨٠}

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن للغضب العديد من المضار الجسمية على صحة وسلامة الإنسان التي منها التعرض لارتفاع ضغط الدم، واحتمال الإصابة بالأمراض القلبية نتيجة التوتر الشديد الذي يُصاب به الإنسان الغاضب الذي يتعرض "لتغير لونه، وطفح دمه، وانتفاخ أوداجه، وارتعاد أطرافه، واضطراب حركته، وتلجج كلامه".^{٨١}

وليس هذا فحسب؛ فهناك بعض المضار الأخرى التي ربما أودت بحياة الإنسان حيث يمكن أن تؤدي "شدة الغضب والانفعال إلى سرعة خفقان القلب أو انفجار شرايين المخ، أو الإصابة بالجلطة القلبية إذا كان الغاضب يشكو من ضعف في القلب".^{٨٢} وللغضب تأثيرات سيئة على الجانب الفكري عند الإنسان إذ إن "الانفعال الشديد يُعطل التفكير، ويُصبح الإنسان غير قادرٍ على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة، وبذلك يفقد الإنسان أهم وظائفه التي يتميز بها وهي الاتزان العقلي".^{٨٣}، ويتبين من ذلك الحكمة من النهي عن الغضب، وحرص الإسلام

على المحافظة على العبد المؤمن وتجنبه الانفعالات المؤذية به.

الفصل الثاني العلاج النبوي للغضب

انطلاقاً من كون الغضب طبعاً بشرياً فطرياً لا يمكن دفعه، فإن النبي ﷺ قد بين لأمته طرق الوقاية منه وكيفية علاجه إذا وقع، بتوجيهات عديدة. ومن طرق الوقاية: الابتعاد عن أسباب الغضب، والتحلي بالأخلاق التي تدفعه من الصبر وكظم الغيظ. فعن أبي هريرة رضي الله عنه: "أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب"^{٨٤}. وزاد الطبراني "ولك الجنة"^{٨٥}. وزاد أحمد: "قال الرجل: تفكرت فيما قال، فإذا الغضب يجمع الشر كله"^{٨٦}. قال الخطابي: "معنى (لا تغضب) اجتنب أبواب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه، وأما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه، لأنه أمر جبلي. وقيل المنهي عنه الغضب المكتسب، وقيل: المعني: لا تفعل ما يأمرك به الغضب، وقيل: هو أمر بالتواضع، لأن الغضب إنما ينشأ عن الكبر لكونه يقع عند مخالفة ما يريده، فيحمله الكبر على الغضب، وقيل: لأن السائل كان غضوباً، وكان رسول الله ﷺ يأمر كل أحد بما هو أولى به، فاقصر في وصيته على ترك الغضب"^{٨٧}. قال ابن التين: "جمع ﷺ في قوله: (لا تغضب) خير الدنيا والآخرة، لأن الغضب يؤول إلى التقاطع ومنع الرفق، وربما آل إلى أن يؤذي المغضوب عليه فينتقص ذلك من الدين"^{٨٨} وقال ابن رجب: إن هذا الحديث يدل على أن الغضب جماع الشر، وأن التحرز منه جماع الخير، وفضل هذا الحديث أنه من جماع آداب الخير والذي اختصر فيه المصطفى ﷺ الوصية لمن طلبها منه في قوله: لا تغضب"^{٨٩}

هنيئاً لمن امتثل هذه الوصية وعمل بها، ولا شك أنها وصية جامعة مانعة لجميع المسلمين، قال الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله تعالى: "هذا الرجل ظن أنها وصية بأمر جزئي، وهو يريد أن يوصيه النبي ﷺ بكلام كلي، ولهذا ردد. فلما أعاد عليه النبي ﷺ، عرف أن هذا كلام جامع، وهو كذلك؟ فإن قوله: (لا تغضب)

يتضمن أمرين عظيمين: أحدهما: الأمر بفعل الأسباب، والتّمرن على حسن الخلق، والحلم والصبر، وتوطين النفس على ما يصيب الإنسان من الخلق، من الأذى القولي والفعل. فإذا وفق لها العبد، وورد عليه وارد الغضب، احتمله بحسن خلقه، وتلقاه بحلمه وصبره، ومعرفته بحسن عواقبه، فإن الأمر بالشئ أمر به، وبما لا يتم إلا به، والنهي عن الشئ أمر بضده، وأمر بفعل الأسباب التي تعين العبد على اجتناب المنهي عنه، وهذا منه. الثاني: الأمر -بعد الغضب- أن لا ينفذ غضبه: فإن الغضب غالباً لا يتمكن الإنسان من دفعه وردّه، ولكنه يتمكن من عدم تنفيذه. فعليه إذا غضب أن يمنع نفسه من الأقوال والأفعال المحرمة التي يقتضيها الغضب. فمتى منع نفسه من فعل آثار الغضب الضارة، فكأنه في الحقيقة لم يغضب. وبهذا يكون العبد كامل القوة العقلية، والقوة القلبية"^{٩٠}.

وعند استعراض التوجيهات النبوية يمكن تقسيم العلاج النبوي للغضب إلى ثلاث أقسام: العلاج الاعتقادي، العلاج السلوكي، العلاج اللفظي، وسوف أتناولها فيما يأتي بالتفصيل بإذن الله تعالى في ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: العلاج الاعتقادي.

المبحث الثاني: العلاج السلوكي.

المبحث الثالث: العلاج اللفظي.

المبحث الأول العلاج الاعتقادي

بأن يوقن الغاضب قبل تنفيذ غضبه أن الله عزو جل أقوى منه، وأنه على كل شي قدير، وجميع خلقه ضعفاء مفتقرون إليه، وأنه مهما بلغ من قوه فهو عبد ضعيف فيخاف من عقاب الله وغضبه فيمسك لسانه عن السب والشتم، ويده عن البطش. فعن أبي مسعود البدي^{٩١} قال: "كنت أضرب غلاماً لي بالسوطِ فسمعتُ صوتاً من خلفي أعلمُ أبا مسعودٍ فلم أفهم الصوتَ من الغضبِ، قال: فلما دنا مني إذا هو رسول الله ﷺ؛ فإذا هو يقول: أعلمُ أبا مسعودٍ، أعلمُ أبا مسعودٍ، قال: فألقيتُ

السَّوْطَ مِنْ يَدِي، فَقَالَ: اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ أَنَّ اللَّهَ أَقْدَرُ عَلَيْكَ مِنْكَ عَلَى هَذَا الْغُلَامِ، قَالَ: فَقُلْتُ لَا أَضْرِبُ مَمْلُوكًا بَعْدَهُ أَبَدًا^{٩٢}، وَكَانَ أَبُو الدَّرْدَاءِ رضي الله عنه يَقُولُ: "أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ غَضَبِ اللَّهِ إِذَا غَضِبَ وَاحْذَرُ أَنْ تَظْلِمَ مَنْ لَا نَاصِرَ لَهُ إِلَّا اللَّهُ"^{٩٣}، وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رضي الله عنه رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: "قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا يَمْنَعُنِي مِنْ غَضَبِ اللَّهِ؟" قَالَ: لَا تَغْضَبُ"^{٩٤}، وَقَالَ عُمَرُ رضي الله عنه: "مَنْ اتَّقَى اللَّهَ لَمْ يَشْفِ غِيْظُهُ، وَمَنْ خَافَ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يَفْعَلْ مَا يَرِيدُ"^{٩٥}.

وأيضاً مما يساعد على انطفاء جذوة الغضب في قلب المؤمن، تذكره ما أعد الله عز وجل يوم القيامة لمن لم ينفذ ما تأمره نفسه به عند الغضب. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَنْ كَظَمَ غِيْظاً وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يَنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ اللَّهُ مِنْ أَيِّْ الْحُورِ الْعِينِ شَاءَ"^{٩٦}. وهذا الثواب العظيم يُشْجِعُ الْمُسْلِمَ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي انْفِعَالَاتِ النَّفْسِ، وَعَدَمِ الاسْتِجَابَةِ لَهَا، كَمَا أَنَّ فِيهِ تَعْوِذاً لَهَا عَلَى قَهْرِ الْغَضَبِ، وَالْعَمَلُ عَلَى عَدَمِ إِنْفَازِهِ رَغْبَةً فِيمَا أَعَدَّهُ اللَّهُ تَعَالَى لِمَنْ ابْتَغَى بِذَلِكَ الْأَجْرَ وَالثَّوَابَ.

رَوَى ابْنُ عَبَّاسٍ رضي الله عنه أَنَّ رَجُلًا اسْتَأْذَنَ عَلَى عُمَرَ رضي الله عنه، فَأَذِنَ لَهُ، فَقَالَ لَهُ: يَا ابْنَ الْخَطَابِ، وَاللَّهِ مَا تَعْطِينَا الْجَزَلَ، وَلَا تَحْكُمُ بَيْنَنَا بِالْعَدْلِ، فَغَضِبَ عُمَرُ رضي الله عنه، حَتَّى هَمَّ أَنْ يَوْقَعَ بِهِ فَقَالَ الْحَرَبِيُّ قَيْسٌ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ لِنَبِيِّهِ صلى الله عليه وسلم: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾^{٩٧}، وَإِنْ هَذَا مِنَ الْجَاهِلِينَ، فَوَاللَّهِ مَا جَاوَزَهَا عُمَرُ رضي الله عنه حِينَ تَلَاهَا عَلَيْهِ، وَكَانَ وَقَافاً عِنْدَ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ^{٩٨}.

وَمَا يُذَكِّرُ هُنَا أَنَّ جَارِيَةَ لَعْلِي بْنِ الْحُسَيْنِ^{٩٩} جَعَلَتْ تَسْكِبُ عَلَيْهِ الْمَاءَ، فَتَهَيَّأُ لِلصَّلَاةِ، فَسَقَطَ الْإِبْرِيْقُ مِنْ يَدِ الْجَارِيَةِ عَلَى وَجْهِهِ فَشَجَّهُ، فَرَفَعَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ رَأْسَهُ إِلَيْهَا، فَقَالَتِ الْجَارِيَةُ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ) فَقَالَ لَهَا: قَدْ كَظَمْتَ غَيْظِي. قَالَتْ (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) فَقَالَ لَهَا: قَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْكَ. قَالَتْ: (وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) قَالَ: اذْهَبِي فَأَنْتِ حَرَّةٌ^{١٠٠}.

المبحث الثاني العلاج السلوكي المطلب الأول

العلاج السلوكي بالعفو وكظم الغيظ

حث النبي ﷺ على "كظم الغيظ أثناء الغضب بالعفو وعدم الانتقام، لأن ذلك يقضي على بذور الفتن، ويفتح أبواب المحبة والتسامح بين الناس، ويسد أبواب الشيطان التي يمكن من خلالها أن يدخل بين المسلمين فيثير العداوات والبغضاء في صفوفهم، ثم إن لهذا الكظم والعفو أجراً عند الله عظيم، ورضواناً منه ومغفرة" ^{١٠٥}، يقول الله تعالى في تعداد صفات المتسابقين إلى الخيرات: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ ^{١٠٦}. وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ "ما تَجَرَّعَ عَبْدٌ جَرَّةً أَفْضَلَ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ جَرَّةٍ غَيْظٍ يَكْظُمُهَا ابْتِغَاءً وَجْهَ اللَّهِ تَعَالَى" ^{١٠٧}.

قال ابن تيمية رحمه الله تعالى: "ما تَجَرَّعَ عَبْدٌ جَرَّةً أَكْظَمَ مِنْ جَرَّةٍ حَلَمَ عِنْدَ الْغَضَبِ، وَجَرَّةٌ صَبَرَ عِنْدَ الْمَصِيبَةِ، وَذَلِكَ لِأَنَّ أَصْلَ ذَلِكَ هُوَ الصَّبْرُ عَلَى الْمُؤْلَمِ، وَهَذَا هُوَ الشَّجَاعُ الشَّدِيدُ الَّذِي يَصْبِرُ عَلَى الْمُؤْلَمِ، وَالْمُؤْلَمُ إِنْ كَانَ مِمَّا يُمْكِنُ دَفْعُهُ أَثَارُ الْغَضَبِ، وَإِنْ كَانَ مِمَّا لَا يُمْكِنُ دَفْعُهُ أَثَارُ الْحُزْنِ، وَلِهَذَا يَحْمَرُّ الْوَجْهَ عِنْدَ الْغَضَبِ لَثُورَانِ الدَّمِ عِنْدَ اسْتِشْعَارِ الْقُدْرَةِ، وَيَصْفَرُّ عِنْدَ الْحُزْنِ لَغُورِ الدَّمِ عِنْدَ اسْتِشْعَارِ الْعِجْزِ" ^{١٠٨}، وقال ﷺ: "مَنْ كَظَمَ غَيْظاً وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يَنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُغُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، حَتَّى يُخَيَّرَهُ اللَّهُ مِنْ أَيِّ الْحُورِ الْعِينِ شَاءَ" ^{١٠٩}. وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "ثَلَاثَةٌ مَنْ كَنَّ فِيهِ آوَاهُ اللَّهُ فِي كَنَفِهِ، وَسَتَرَ عَلَيْهِ بَرَحْمَتَهُ وَأَدْخَلَهُ فِي مَحَبَّتِهِ، قِيلَ: مَا هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: مَنْ إِذَا أُعْطِيَ شُكْرًا، وَإِذَا قَدِّرَ غُفْرًا، وَإِذَا غَضِبَ قَتَرَ" ^{١١٠}.

فعندما يكظم غيظه ويعفو فهو بذلك يسيطر على انفعالاته ولا يكون عبداً لشهواته، وهناك درجة أعلى من كظم الغيظ وهي الإحسان إلى المسيء، وهو امتثال حقيقي لأخلاق النبي ﷺ. فعن أنس رضي الله عنه قال: "كنت أُمشي مع رسول الله ﷺ

وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ، فَأَذْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ، فَجَبَذَ بِرِدَائِهِ جَبَذَةً شَدِيدَةً، فَنَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ النَّبِيِّ ﷺ وَقَدْ أَثَرَتْ فِيهَا حَاشِيَةُ الرِّدَاءِ مِنْ شِدَّةِ جَبَذَتِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ مَرُّ لِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ، فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ فَضَحِكَ، ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعَطَاءٍ^{١١١}.

ويجب أن نعلم أن القوة في كظم الغيظ وردة، عن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: "ليس الشديدُ بالصُّرْعَةِ إنما الشديدُ الذي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ".^{١١٢}، قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "أي مالك نفسه أولى أن يسمى شديداً من الذي يصرع الرجال"^{١١٣}. وقال ابن تيمية رحمه الله تعالى: "ولهذا كان القوي الشديد هو الذي يملك نفسه عند الغضب حتى يفعل ما يصلح دون ما لا يصلح؛ فأما المغلوب حين غضبه فليس هو بشجاع ولا شديد"^{١١٤}، وقال الزرقاني رحمه الله تعالى: "لما كان الغضببان بحالة شديدة من الغيظ، وقد ثارت عليه شدة من الغضب، فقهرها بحلمه، وصرعها بثباته، وعدم عمله بمقتضى الغضب كان كالصرعة الذي يصرع الرجال ولا يصرعونه"^{١١٥}.

وعن أنس ﷺ أن النبي ﷺ مر بقوم يصطارعون فقال: ما هذا؟ فقالوا: يا رسول الله فلان ما يصارع أحداً إلا صرعه. فقال رسول الله ﷺ: أفلا أدلكم على من هو أشد منه رجل ظلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه"^{١١٦}.

ومما ينبغي أن نذكره في هذا المقام أن العفو ليس ذلاً ولا مهانة، ولا عجزاً أو خوراً، ولكنه عز وقوة للإنسان، ورجولة وشجاعة نفس؛ فمن يعفو عن الخطأ ويتجاوز عن الذنب أصبح بذلك قوياً شديداً، حيث ضبط نفسه لئلا يستخف الغضب، وأصبح عزيزاً بعفوه، لأنه أكرم من غيره، حيث قال رسول الله ﷺ: "مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ".^{١١٧}

المطلب الثاني

العلاج السلوكي بتغيير الهيئة

"إن انفعال الغضب يحدث في البدن حاله من التوتر العضلي والعصبي، لذلك كثيراً ما يقوم الإنسان في حالة الغضب بالاعتداء على الغير سواء باليد أو باللسان. ومن الوسائل التي تفيد في التغلب على انفعال الغضب إحداث حالة من الاسترخاء في البدن للتخلص من التوتر البدني. وإذا سادت حالة الاسترخاء زالت ثورة الغضب. وقد أشار النبي ﷺ إلى هذه الحقيقة عندما نصح أصحابه رضوان الله عنهم بالجلوس إذا غضبوا وهم قائمون، فإن لم يذهب الغضب فليضطجعوا^{١١٨}، فعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ؛ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ".^{١١٩}

قال الخطابي: "القائم متهيج للحركة والبطش، والقاعد دونه في هذا المعنى، والمضطجع ممنوع منهما. فيشبه أن يكون النبي ﷺ إنما أمره بالعود والاضطجاع لئلا يبدر منه في حال قيامه وعوده بادرة يندم عليها فيما بعد"^{١٢٠}، فيكون تغيير الهيئة من القيام إلى الجلوس من باب "المعالجة بالأضداد، لأن القوة الغضبية الناشئة من الوسوسة الشيطانية تقتضي الخفة والتعلية التي من خواص النار والقيام لأجل الانتقام؛ فمخالفته بالجلوس المشير إلى القعود عن الفتنة نافعة جداً، فإن لم يذهب الغضب فليضطجع وهذا مبالغة في المعالجة المذكورة لما فيه من الإشارة إلى رجوع الإنسان إلى مأخذه من التربة المناسبة للتواضع في مقابلة عمل الشيطان بمقتضى جبلته من الشعلة النارية المقتضية للتكبر وكل شيء يرجع إلى أصله."^{١٢١} وكذلك أمر ﷺ بالالتصاق بالأرض أي أن يبقى الإنسان الغاضب في مكانه، فإن كان جالساً فلا يقوم، لأن الحركة قد تنثيره أكثر، يقول الرسول ﷺ: "أَلَا وَإِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ بْنِ آدَمَ. أَمَّا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ أَحْسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصِقْ بِالْأَرْضِ".^{١٢٢}

"ونلاحظ في هذا الحديث لونا من ألوان العلاج لثورة الغضب وصفه

الرسول ﷺ ألا وهو اللصوق بالأرض والغرض منه تجميد كل حركة يمكن أن ينجم عنها آثار غضبية مادية.^{١٢٣}

المطلب الثالث العلاج السلوكي بالوضوء

المسارعة للوضوء عند الشعور بالغضب، لأن الغضب من الشيطان المخلوق من النار، فالذي يطفئ النار هو الماء، يقول عليه الصلاة والسلام: "إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ؛ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ"^{١٢٤}، "إن الغضب من الشيطان": بمعنى أنه المحرك له الباعث إليه ليردي الآدمي، ويغويه ويبعده عن نعمة الله ورحمته. "وإن الشيطان خلق من النار"، لأنه من الجان الذي قال الله تعالى فيهم: ﴿وَخَلَقَ أَجَاكُنَّ مِنْ مَّارِجٍ مِنْ نَّارٍ﴾^{١٢٥} وكانوا سكان الأرض قبل آدم عليه الصلاة والسلام وإبليس أعبدتهم فلما عصى جعل شيطانا.^{١٢٦}

"ويُشير الحديث إلى حقيقة طبية معروفة؛ فالماء البارد يُهدئ من فورة الدم الناشئة عن الانفعال، كما يُساعد على تخفيف حالة التوتر العضلي والعصبي"^{١٢٧}

المطلب الرابع العلاج السلوكي بالأمر بالسكوت

التزام الصمت وعدم الكلام حتى لا يقع الغاضب فيما لا تُحمد عقباه من بذيء اللفظ وسيئ الكلام، ولأن "من الناس من لا يسكت عند الغضب، فهو ثورة دائمة، وتغيظ يطبع على وجهه الغبوس. إذا مسّه أحد ارتعش كالمحموم، وأنشأ يُرغي و يُزبد، و يلعن ويطعن"^{١٢٨}، قال عليه الصلاة والسلام: "عَلِّمُوا، وَبَشَرُوا، وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ"^{١٢٩}، قال ابن رجب رحمه الله تعالى: "وهذا أيضا دواء عظيم للغضب؛ لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيرا من السباب وغيره مما يعظم ضرره، فإذا سكوت زال هذا الشر كله عنده"^{١٣٠}، وما أحسن قول مورق العجلي

رحمه الله: "ما امتلأت غضباً قط ولا تكلمتُ في غضب قط بما أندم عليه إذا رضيت" ^{١٣١}، قال الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله تعالى: "ومن الأمور النافعة أن تعلم أن أذية الناس لك وخصوصاً في الأقوال السيئة لا تضررك بل تضرهم إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها، وسوغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك تضررك كما ضررتهم، فإن أنت لم تصنع لها بالاً، لم تضررك شيئاً" ^{١٣٢}.

وقد قيل: إذا نطق السفیه فلا تجبه: فخير من إجابته السكوت

سكت عن السفیه فظن أني: عييت عن الجواب وما عييت ^{١٣٣}

وقد حثنا الرسول الأمين عليه الصلاة والسلام على الالتزام بالصمت والسكوت في جميع الحالات، إلا إذا كان الكلام خيراً، قال عليه الصلاة والسلام: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت" ^{١٣٤}.

المبحث الثالث

العلاج اللغضي

أولاً: الاستعاذة بالله العظيم من الشيطان الرجيم: عملاً بقوله تعالى: ﴿وَإِذَا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ ^{١٣٥}، فالإنسان الغاضب عندما يستعيز بالله تعالى من الشيطان إنما يعتصم بعظمة الله تعالى ويلوذ بها، ليكفيه شر الشيطان لأنه هو المحرك الأساسي للغضب فهو يريد من الإنسان أن يثور ويبطش بمن أغضبه، أو يتلفظ عليه بألفاظ سيئة فتقع بين المسلمين الشحناء والبغضاء.

لذلك كانت الوصية النبوية بالمسارعة للتلفظ بالاستعاذة عن حصول الغضب. قال سُلَيْمَانُ بْنُ صُرَدٍ ^{١٣٦} رحمته الله: "اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ، وَتَحَنُّ عِنْدَهُ جُلُوسٌ وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغَضِباً قَدْ احْمَرَّتْ وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ. لَوْ قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَالُوا: لِلرَّجُلِ أَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُولُ النَّبِيُّ ﷺ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ" ^{١٣٧}، قال النووي رحمه الله تعالى: "فيه أن الغضب في غير الله تعالى من نزغ الشيطان، وأنه ينبغي لصاحب الغضب أن يستعيز فيقول أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، وأنه سبب لزوال

الغضب، وأما قول هذا الرجل الذي اشتد غضبه (هل ترى بي من جنون) فهو كلام من لم يفقه في دين الله تعالى، ولم يتهدب بأنوار الشريعة المكرمة، وتوهم أن الاستعاذة مختصة بالمجنون، ولم يعلم أن الغضب من نزغات الشيطان، ولهذا يخرج به الإنسان عن اعتدال حاله، ويتكلم بالباطل، ويفعل المذموم وينوي الحقد، والبغض وغير ذلك من القبائح المترتبة على الغضب، ويحتمل أن هذا القائل هل ترى بي من جنون كان من المنافقين أو من جفاة الأعراب والله أعلم^{١٣٨}، قال ابن القيم رحمه الله تعالى "وأما الغضب فهو غول العقل يغتاله كما يغتال الذئب الشاة وأعظم ما يفتنسه الشيطان عند غضبه وشهوته^{١٣٩}

ثانياً: الإكثار من ذكر الله تعالى: قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^{١٤٠}، فمن اطمئن قلبه بذكر الله تعالى كان أبعد ما يكون عن الغضب. قال عكرمة^{١٤١} رحمه الله تعالى في قوله تعالى: ﴿وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾^{١٤٢} إذا غضبت^{١٤٣}، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾^{١٤٤}.

ثالثاً: الدعاء: وهو أن يسأل المؤمن ربه في كل أوقاته أن يجنبه منكرات الأخلاق، ويدعو بدعاء النبي ﷺ: "اللهم إني سألك كلمة الحق في الرضا والغضب"^{١٤٥}، وكان إذا غضبت عائشة^{١٤٦} رضي الله عنها أخذ بأنفها النبي ﷺ وقال: "يا عويش قولي اللهم رب النبي محمد، اغفر لي ذنبي، وأذهب غيظ قلبي، وأجرني من مضلات الفتن"^{١٤٧}، وعن أم سلمة^{١٤٨} رضي الله عنها قالت: "يا رسول الله ألا تعلمني دَعْوَةً أَدْعُو بها لنفسي، قال: بل قولي اللهم رَبِّ مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ، اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَاذْهَبْ غَيْظَ قَلْبِي، وأجرني من مُضِلَّاتِ الْفِتَنِ مَا أَحْيَيْتَنَا"^{١٤٩}

الخاتمة:

وفي ختام هذه البحث، أحمد الله تعالى الذي وفقني إلى إتمامه، وهذه بعض

النتائج التي توصلت إليها:

١. يجب على المؤمن التحلي بالغضب المحمود الذي يدفعه لحماية الدين، وتغيير المنكرات.
 ٢. إن ترويض النفس وتدريبها على التحلي بفضائل الأخلاق، وتربيتها على الحلم، يساعد على مواجهة ثورة الغضب.
 ٣. إن القوة الحقيقية هي إمساك اللسان واليد في حالة الغضب.
 ٤. الشيطان أقدر ما يكون على الإنسان إذا كان غضبان فيقوده إلى الخطأ والزلل.
- وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله على سيدنا محمد، خاتم النبيين، وإمام المرسلين، المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه والمتمسكين بسنته أجمعين.

هوامش البحث:

- ^١ مفتاح دار السعادة: ص ١ بتصرف.
- ^٢ لم أجده مطبوعاً، ولكن وجدته منشوراً على الشبكة العنكبوتية.
- ^٣ لم أجده مطبوعاً، ولكن وجدته منشوراً على الشبكة العنكبوتية.
- ^٤ معجم مقاييس اللغة ج ٤: ص ٤٢٨.
- ^٥ القرطبي: صاحب التفسير، محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح، الأمام العلامة أبو عبد الله، الأنصاري الخزرجي القرطبي، إمام متقن متبحر في العلم، له تصانيف مفيدة تدل على كثرة إطلاعه، و وفور فضله، توفي سنة أحدى وسبعين وست مائة بمصر، وقد سارت بتفسيره الركبان وهو تفسير عظيم في بابيه، وله كتاب الأسنى في أسماء الله الحسنى، وكتاب التذكرة. انظر: ترجمته في (الديباج المذهب ٣١٨/١، الوافي بالوفيات ٨٧/٢، تاريخ الإسلام ٧٣/٥٠) الجامع لإحكام القرآن ١٥٠/١.
- ^٦ علي بن محمد الجرجاني، له التعريفات في مصطلح الفلسفة والعلوم، والكبرى في المنطق، والصغرى في المنطق، وشرح الفرائض السراجية. توفي سنة ٨١٦ هـ. انظر: اكتفاء القنوع ص ٢٠٢.
- ^٧ التعريفات، ص ٢٠٩.
- ^٨ الحسين بن محمد، أبو القاسم، الراغب الأصبهاني، أحد أعلام العلم ومشاهير الفضل، متحقق بغير فن من العلم وله تصانيف تدل على تحقيقه وسعة دائرته في العلوم وتمكنه منها. منها مفردات غريب القرآن. توفي سنة تسع وثمانين وستمائة. انظر: الوافي بالوفيات

ج ١٣: ص ٢٩، طبقات المفسرين للداودي: ص ٣٠٠.

^{١٠} المفردات في غريب القرآن، ص ٢٧٤.

^{١١} محمد بن محمد بن محمد بن أحمد الطوسي، الإمام الجليل، أبو حامد الغزالي، حجة الإسلام، جامع أشات العلوم والمبرز في المنقول منها والمفهوم، ولد بطوس سنة خمسين وأربعمائة، وصنف الكتب يقال صنف تسعمائة وتسعا وتسعين تصنيفاً منها ياقوت التأويل في تفسير القرآن أربعين مجلداً، وكتاب الإحياء وهو الأعجوبة العظيم الشأن، وبداية الهداية في التصوف، والمستنصفي في أصول الفقه، ومقاصد الفلاسفة وتهافت الفلاسفة وغير ذلك. توفي في جمادى الآخرة سنة خمس وخمسمائة. انظر: طبقات الشافعية الكبرى ج ٦: ص ١٩١، وطبقات المفسرين للداودي: ص ١٥٢.

^{١٢} إحياء علوم الدين، لأبي حامد الغزالي (٢٢٢/٣).

^{١٣} الفتح: ٢٩

^{١٤} التوبة: ٧٣

^{١٥} التوبة: ١٤ - ١٥

^{١٦} عائشة بنت أبي بكر الصديق، أم المؤمنين، أفقه النساء مطلقاً، وأفضل أزواج النبي ﷺ إلا خديجة ففيهما خلاف شهير، ماتت سنة سبع وخمسين على الصحيح. انظر: تقريب التهذيب: ص ٧٥٠.

^{١٧} أي لم يعاقب ويكافئ على سوء. انظر: مشارق الأنوار ٢/٢٤.

^{١٨} قوله (حتى ينتهك): أي حتى يبالغ في خرق محارم الشرع، وإتيانها، والانتهاك ارتكاب المعصية، وفيه حذف تقديره حتى ينتهك شيء. انظر: عمدة القاري ٢٤/٢٦

^{١٩} حرمان الله: جمع حرمة كظلمة تجمع على ظلمات، والحرمة ما لا يحل انتهاكه. المصدر السابق

^{٢٠} أخرجه البخاري في (الصحيح) ٢٥١٣/٦، برقم: (٦٤٦١)، كتاب المحاربي، باب كم التعزير.

^{٢١} أخرجه مسلم في (الصحيح) ١٨١٤/٤، كتاب الفضائل، باب مَبَايِدَتِهِ ﷺ لِلنَّاسِ وَاخْتِيَارِهِ مِنَ الْمُبَاحِ أَسْهَلَهُ وَانْتِقَامَهُ لِلَّهِ عِنْدَ انْتِهَاكِهِ.

^{٢٢} شرح النووي على صحيح مسلم ٨٤/١٥

^{٢٣} علي بن أبي طالب بن عبد المطلب بن هاشم الهاشمي، ابن عم رسول الله ﷺ، وزوج لبنته، من السابقين الأولين، أول من أسلم، وهو أحد العشرة، مات في رمضان سنة أربعين للهجرة. تقريب التهذيب: ص ٤٠٢

^{٢٤} إحياء علوم الدين ١٧١/٣.

^{٢٥} قال ابن حجر: اسم المرأة على الصحيح فاطمة بنت الأسود بن عبد الأسد بن عبد الله بن عمرو بن مخزوم، وهي بنت أخي أبي سلمة بن عبد الأسد الصحابي الجليل الذي كان زوج أم

سلمة قبل النبي ﷺ، قتل أبوها كافراً يوم بدر قتله حمزة بن عبد المطلب وهم من زعم أن له صحبة، وقيل: هي أم عمرو بنت سفيان بن عبد الأسد وهي بنت عم المذكورة. انظر: فتح الباري ٨٨/١٢.

^{٢٦} أخرجه البخاري في (الصحيح) ٢٤١٩/٦، برقم: (٦٤٠٦)، كتاب الحدود، باب كراهية الشافعة في الحد إذا رفع إلى السلطان، ومسلم في (الصحيح) ١٣١٥/٣، برقم: (١٦٨٨)، كتاب الحدود باب قطع السارق الشريف وغيره والنهي عن الشفاعة في الخوادر.

^{٢٧} أخرجه أبو داود في (السنن) ١٢٢/٤، برقم: (٤٣٣٨)، كتاب الملاحم، باب الأمر والنهي، والترمذي في (جامعة) ٤٦٧/٤، برقم: (٢١٦٨) باب ما جاء في نزول العذاب إذا لم يُغَيَّر المُنْكَرُ. وقال: وهذا حديث صحيح.

^{٢٨} زينب بنت جحش بن رثاب بن يعمر الأسدية، أم المؤمنين، أمها أميمة بنت عبد المطلب، يقال: ماتت سنة عشرين في خلافة عمر (ع). انظر: تقريب التهذيب: ص ٧٤٧، الإصابة ٦٦٧/٧.

^{٢٩} (ويل للعرب): الويل حلول الشر وهو تفجيع، أو ويل كلمة عذاب، أو واد في جهنم، وخص العرب بذلك لأنهم كانوا حينئذ معظم من أسلم. انظر: عون المعبود ٢١٥/١١.

^{٣٠} (الخبث) بفتح الخاء والباء الموحدة، فسرهُ الجمهور بالفسوق والفجور، وقيل: المراد الزنا خاصة وقيل: أولاد الزنا، والظاهر أنه المعاصي مطلقاً، وأن الخبث إذا كثّر فقد يحصل الهلاك العام وإن كان هناك صالحون. انظر: عمدة القاري ٢٣٨/١٥.

^{٣١} أخرجه البخاري في (الصحيح) ٢٠٦٩/٦، برقم: (٦٧١٦)، كتاب الفتن، باب يأجوج ومأجوج، ومسلم في (الصحيح) ٢٢٠٧/٤، برقم: (٢٨٨٠)، كتاب الفتن وأشرط الساعة، باب اقتراب الفتن وفتح رذم يأجوج ومأجوج.

^{٣٢} السهوة: بفتح السين المهملة، هي شبيهة بالرف، أو بالطاق يوضع عليه الشيء. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم ٨٨/١٤.

^{٣٣} القرام: بكسر القاف وتخفيف الراء، هو ستر فيه رقم ونقش، وقيل: ثوب من صوف ملون يفرش في اليهودج أو يغطى به. انظر: فتح الباري ٣٨٧/١٠.

^{٣٤} أخرجه البخاري في (الصحيح) ٢٢٢١/٥، برقم: (٥٦١٠)، كتاب اللباس، باب ما وطئ من التصاوير، ومسلم في (الصحيح) ١٦٦٤/٢، برقم: (٢١٠٧)، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم تصوير صورة الحيوان وتحريم اتخاذ ما فيه صورة غير مُمْتَهَنَةٍ بِالْفَرْشِ وَتَحْوِهِ وَأَنَّ الْمَلَائِكَةَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ لَا يَدْخُلُونَ بَيْتًا فِيهِ صُورَةٌ وَلَا كَلْبٌ.

^{٣٥} عبد الله بن عمرو بن العاص بن وائل بن هاشم بن سعيد، بالتصغير، ابن سعد بن سهم السهمي، أبو محمد، وقيل أبو عبد الرحمن، أحد السابقين المكثرين من الصحابة، وأحد العبادلة الفقهاء مات في ذي الحجة ليالي الحرة على الأصح بالطائف على الراجح. (ع) انظر: تقريب التهذيب: ص ٣١٥.

^{٣٦} أخرجه ابن ماجه في (السنن) ٣٣/١، برقم: (٨٥)، باب في القدر. قال البوصيري في (مصباح الزجاجة) ١/١٤: إسناده صحيح ورجاله ثقات.

^{٣٧} الشافعي: الإمام العلم، حبر الأمة، أبو عبد الله، محمد بن إدريس بن العباس بن عثمان الشافعي، المكي، نسيب رسول الله ﷺ، وناصر سنته ولد سنة خمسين ومائة بغزة، ومات سنة أربع ومائتين بمصر. انظر: تذكرة الحفاظ ١/٣٦١

^{٣٨} انظر: حلية الأولياء ١٤٣/٩، تاريخ دمشق ٤١٤/٥١.

^{٣٩} أخرجه الترمذي في (جامعه) ٣٠/٤، برقم: (١٤٢٠)، باب ما جاء فيمن قتل دون ماله فهو شهيد، وأبو داود في (السنن) ٢٤٦/٤، برقم: (٤٧٧٢)، باب في قتال اللصوص. وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح

^{٤٠} الحديث النبوي وعلم النفس ص ١٠٤.

^{٤١} للفتح: ٢٦.

^{٤٢} عمية: بضم العين، وكسرهما لغتان مشهورتان، والميم مكسورة مشددة، والياء مشددة، وهي الأمر الأعمى لا يستبين وجهه. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم ٢٣٨/١٢.

^{٤٣} أخرجه مسلم في (الصحيح) ١٤٧٦/٣، برقم: (١٨٤٨) وكتاب الأمانة، باب وجوب ملازمة جماعة المسلمين عند ظهور الفتن وفي كل حال وتخريم الخروج على الطاعة ومفارقة الجماعة.

^{٤٤} يتألى: بفتح الهمة وتشديد اللام المفتوحة، أي يتحكم عليّ ويحلف باسمي. انظر: مرقاة المفاتيح ٢٤٤/٥

^{٤٥} أخرجه مسلم في (الصحيح) ٢٠٢٣/٤، كتاب البر والصلة، باب النهي عن تقنين الإنسان من رحمة الله تعالى.

^{٤٦} صحيح ابن حبان ٢٠/١٣، ومسند ابن المبارك ص ٢٠.

^{٤٧} عطاء بن أبي رباح، بفتح الراء والموحدة، واسم أبي رباح أسلم القرشي مولاها المكي، ثقة فقيه فاضل، لكنه كثير الإرسال، مات سنة أربع عشرة ومائة على المشهور، وقيل إنه تغير بأخرة ولم يكثر ذلك منه. (ع) تقريب التهذيب ص ٣٩١

^{٤٨} جامع العلوم والحكم ج ١/ص ١٤٩.

^{٤٩} الأوداج: ما أحاط بالعنق من العروق التي يقطعها الذابح، واحدها ودج بالتحريك، وقيل: الودجان هما عرقان غليظان عن جانبي ثغرة النحر. انظر: النهاية في غريب الأثر ١٦٤/٥

^{٥٠} أخرجه أحمد في (المسند) ١٩/٣، برقم: (١١١٥٩)، وأخرجه الترمذي (جامعه) ٤٨٣/٤، في أبواب الفتن، باب (ما أخبر به أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة)، وقال: حسن صحيح.

^{٥١} إحياء علوم الدين ١٦٨/٣

^{٥٢} وقد أجملها الغزالي رحمه الله في كتابه (إحياء علوم الدين) ج ٣/ص ١٧٢، سوف أتتولها في

هذا المبحث بشيء من التفصيل.

^{٥٣} مداواة النفوس ص ٧٥.

^{٥٤} المستطرف في كل فن مستظرف ٢٨٤/١

^{٥٥} محمد بن حبان بن أحمد بن حبان، أبو حاتم، التميمي البستي، الحافظ العلامة، صاحب الأنواع والتقاسيم، وغير ذلك من المصنفات في التاريخ، والجرح والتعديل، رحل الكثير، وسمع من أكثر من ألفي شيخ. توفي في شوال سنة أربع وخمسين وثلاثمائة. انظر: طبقات الشافعية ١٣١/١، لسان الميزان ١١٤/٥، تذكرة الحفاظ ٩٢٠/٣.

^{٥٦} روضة العقلاء ص ٦٠.

^{٥٧} عبد الله بن مسعود بن غافل، بمعجمة وفاء، ابن حبيب الهذلي، أبو عبد الرحمن، من السابقين الأولين، ومن كبار العلماء، من الصحابة، مناقبه جمة، وأمره عمر على الكوفة، ومات سنة اثنتين وثلاثين. انظر: تقريب التهذيب ص ٣٢٣

^{٥٨} أخرجه مسلم في (الصحيح) كتاب الأيمان، باب تحريم الكبر وبيانه، ٩٣/١، برقم: (٩١)

^{٥٩} أخرجه الترمذي في (جامعه) في أبواب التفسير، باب سورة المائدة ٢٥٧/٥ برقم: (٣٠٥٨)، وأبو داود في (السنن) كتاب الملاحم، باب الأمر والنهي، ٤/، برقم: (٤٣٤١)، وابن حبان في (صحيحة) ١٠٨/٢، برقم: (٣٨٥). قال الترمذي: حسن غريب.

^{٦٠} معاذ بن جبل بن عمرو بن أوس الأنصاري الخزرجي، أبو عبد الرحمن، مشهور من أعيان الصحابة، شهد بدرًا وما بعدها وكان إليه المنتهى في العلم بالأحكام والقرآن مات بالشام سنة ثمانى عشرة. انظر: تقريب التهذيب ص ٥٣٥

^{٦١} أخرجه البخاري في (الصحيح) كتاب المظالم، باب الاتقاء والحذر من دعوة المظلوم ٨٦٤/٢، برقم: (٢٣١٦)، ومسلم في (الصحيح) كتاب الإيمان، باب الدعاء إلى الشهادتين وشرائع الإسلام ٥٠/١، برقم: (١٩)

^{٦٢} أبو ذر الغفاري الصحابي المشهور، اسمه جندب بن جنادة على الأصح، وقيل: برير، بموحدة مصغر أو مكبر، تقدم إسلامه، وتأخرت هجرته فلم يشهد بدرًا، ومناقبه كثيرة جداً، مات سنة اثنتين وثلاثين في خلافة عثمان. انظر: تقريب التهذيب: ص ٦٣٨

^{٦٣} أخرجه مسلم في (الصحيح) كتاب البر والصلة، باب تحريم الظلم ١٩٩٤/٤، برقم: (٢٥٧٧)

^{٦٤} عبد الله بن عمر بن الخطاب العدوي، أبو عبد الرحمن، وهو أحد المكثرين من الصحابة، وكان من أشد الناس اتباعاً للأثر، مات سنة ثلاث وسبعين. انظر: تقريب التهذيب: ص ٣١٥

^{٦٥} أخرجه البخاري في (الصحيح) كتاب المظالم، باب: الظلم ظلومات يوم القيامة ٨٦٤/٢، برقم: (٢٣١٥)، ومسلم في (الصحيح) كتاب البر والصلة، باب تحريم الظلم ١٩٩٦/٤، برقم: (٢٧٧٩)

- ^{٦٦} صدي، بالتصغير، ابن عجلان، أبو أمانة الباهلي، صحابي مشهور، سكن الشام ومات بها سنة ست وثمانين. (ع) انظر: تقريب التهذيب: ص ٢٧٦.
- ^{٦٧} أخرجه أبو داود في (السنن) ٢٥٣/٤، برقم: (٤٨٠٠) كتاب الأدب، باب كراهية الرفعة في الأمور.
- ^{٦٨} عبد الرحمن بن صخر الدوسي، أبو هريرة، هو مشهور بكنيته، وهذا أشهر ما قيل في اسمه واسم أبيه، حافظ الصحابة، مات سنة سبع وقيل: سنة ثمان، وقيل: تسع وخمسين، وهو ابن ثمان وسبعين سنة. انظر: الإصابة ج ٤: ص ٣١٦.
- ^{٦٩} أخرجه أحمد في (المسند) ٣٥٢/٢، برقم: (٨٦١٥)
- ^{٧٠} مالك بن أنس بن مالك بن أبي عامر بن عمرو الأصبحي، أبو عبد الله، المدني الفقيه، إمام دار الهجرة، مات سنة تسع وسبعين ومائة. انظر: تقريب التهذيب ص ٥١٦.
- ^{٧١} جامع العلوم والحكم ١٤٩/١
- ^{٧٢} أخرجه أبو داود في (السنن) ٢٧٦/٤، برقم: (٤٩٠٣). كتاب الأدب، باب في الحسد.
- ^{٧٣} أنس بن مالك بن النضر الأنصاري الخزرجي، خادم رسول الله ﷺ خدمه عشر سنين مشهور، مات سنة اثنتين، وقيل: ثلاث وتسعين، وقد جاوز المائة. انظر: تقريب التهذيب: ص ١١٥.
- ^{٧٤} أخرجه البخاري في (الصحيح) كتاب الأدب، باب: ما ينهى عن التحاسد والتدابير، ٢٢٥٣/٥، برقم (٥٧١٨)، مسلم في (الصحيح) كتاب البر والصلة، باب تحريم التحاسد والتباغض والتدابير، ٩٨٣/٤ برقم (٢٥٥٨)
- ^{٧٥} انظر: حديث لا تغضب دراسة حديثه دعوية نفسية ص ٢٨
- ^{٧٦} أخرجه الترمذي في (جامعه) أبواب الفتن، باب ما جاء لا يحل لمسلم أن يروع مسلماً، ٤٦٢/٤، برقم: (٢١٦٠)، وأبو داود في (السنن) كتاب الأدب، باب من يأخذ الشيء على المزاح، ٣٠١/٤، برقم: (٥٠٠٣). قال الترمذي: حسن غريب.
- ^{٧٧} تحفة الأحوزي ٣١٦/٦
- ^{٧٨} عبد الرحمن بن أبي ليلى الأنصاري، المدني، ثم الكوفي، ثقة، من الثانية، اختلف في سماعه من عمر، مات بوقعة الجمام سنة ثلاث وثمانين قيل: إنه غرق. (ع) انظر: تقريب التهذيب: ص ٣٤٩
- ^{٧٩} أخرجه أبو داود في (السنن) كتاب الأدب، باب من يأخذ الشيء على المزاح، ٣٠١/٤، برقم: (٥٠٠)، أحمد في (المسند) ٣٦٢/٥، برقم: (٢٣١١٤). قال الألباني: صحيح. انظر: صحيح وضعيف سنن أبي داود ص: ٤/١١.
- ^{٨٠} الإعجاز العلمي في الإسلام (السنة النبوية): ص ٣١.
- ^{٨١} الوافي في شرح الأربعين النووية ص ١١٣.
- ^{٨٢} الحكمة النبوية ص ٩٩.

- ^{٨٣} أخلاق المسلم وآدابه ص ٥٦.
- ^{٨٤} أخرجه البخاري في (الصحيح) في كتاب الأدب، باب: الحذر من الغضب. برقم (٥٧٦٥)
- ^{٨٥} انظر: (المعجم الأوسط) ٢٥/٣، برقم: (٢٣٥٣).
- ^{٨٦} أخرجه أحمد في (المسند) ٢٧٣/٥، برقم: (٢٣٢١٩).
- ^{٨٧} فتح الباري (٥٢٠/١٠).
- ^{٨٨} المصدر السابق.
- ^{٨٩} جامع العلوم والحكم ١/ص ١٤٤.
- ^{٩٠} بهجة قلوب الأبرار/١٣٦.
- ^{٩١} عقبة بن عمرو بن ثعلبة الأنصاري، أبو مسعود البصري، صحابي جليل، مات قبل الأربعين، وقيل: بعدها. (ع). انظر: تقريب التهذيب: ص ٣٩٥
- ^{٩٢} أخرجه مسلم في (صحيحة) ١٢٨٠/٣، كتاب الأيمان، باب صحبة المماليك وكفارة من لطم عبده.
- ^{٩٣} عويم بن زيد بن قيس الأنصاري، أبو الرداء، مختلف في اسم أبيه، وأما هو فمشهور بكنيته، وقيل: اسمه عامر، وعويم لقب، صحابي جليل، أول مشاهده أحد، وكان عابداً، مات في أواخر خلافة عثمان، وقيل: عاش بعد ذلك. (ع) انظر: تقريب التهذيب ص ٤٣٤.
- ^{٩٤} البيان والتبيين ص: ٤٥٦.
- ^{٩٥} عبد الله بن عمرو بن العاص بن وائل بن هاشم بن سعيد، بالتصغير، ابن سعد بن سهم السهمي، أبو محمد، وقيل: أبو عبد الرحمن، أحد السابقين المكثرين من الصحابة، وأحد العبادة الفقهاء، مات في ذي الحجة ليالي الحرة على الأصح، بالطائف. انظر: تقريب التهذيب: ص ٣١٥.
- ^{٩٦} أخرجه ابن حبان في (صحيحة) ٥٣١/١، برقم: (٢٩٦).
- ^{٩٧} عمر بن الخطاب بن نفيل بن عبد العزى بن رياح بن عبد الله بن قرط بن عدي بن كعب القرشي العدوي، أمير المؤمنين مشهور جم المناقب، استشهد في ذي الحجة سنة ثلاث وعشرين وولي الخلافة عشر سنين ونصفاً. انظر: تقريب التهذيب: ص ٤١٢.
- ^{٩٨} انظر: حلية الأولياء ٥٨/٨، الآداب الشرعية ٢/٢٤٥.
- ^{٩٩} أخرجه الترمذي في (جامعه) ٣٢٧/٤، برقم: (٢٠٢١)، أبواب البر والصلة، باب في كظم الغيظ، وأبو داود في (السنن) ٢٤٨/٤، برقم: (٤٧٧٧)، كتاب الأدب، باب من كظم غيظاً، وأحمد في (المسند) ٤٤٠/٣، برقم: (١٥٦٧٤)، قال الترمذي: هذا حديث حسن غريب.
- ^{١٠٠} عبد الله بن عباس بن عبد المطلب بن هاشم بن عبد مناف، ابن عم رسول الله ﷺ ولد قبل الهجرة بثلاث سنين، ودعا له رسول الله ﷺ بالفهم في القرآن، فكان يسمى البحر والحبر لسعة

- علمه، مات سنة ثمان وستين بالطائف. انظر: تقريب التهذيب ص ٣١٥.
- ^{١٠١} سورة الأعراف آية ١٩٩.
- ^{١٠٢} رواه البيهقي في (شعب الإيمان) برقم: (٨٣١٧).
- ^{١٠٣} علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب الهاشمي، زين العابدين، ثقة ثبت، عابد فقيه، فاضل مشهور، مات سنة ثلاث وتسعين ومائة. انظر: تقريب التهذيب: ص ٤٠٠.
- ^{١٠٤} رواه البيهقي في (شعب الإيمان) برقم: (٨٣١٧).
- ^{١٠٥} انظر: حديث (لا تغضب) دراسة حديثه دعوية نفسية ص ٤٨.
- ^{١٠٦} سورة آل عمران، الآية ١٣٤.
- ^{١٠٧} أخرجه أحمد في (المسند) ١٢٨/٢، برقم: (٦١١٤)، والبخاري في (الأدب المفرد) برقم: (١٣١٨) وابن ماجه في (السنن) ١٤٠١/٢، برقم: (٤١٨٩)، باب الحلم. قال البوصيري رحمه الله تعالى: هذا إسناده صحيح رجاله ثقات انظر: مصباح الزجاجة (١٤٩٦).
- ^{١٠٨} الاستقامة ٢٧٢/٢.
- ^{١٠٩} سبق تخريجه.
- ^{١١٠} أخرجه الحاكم في (المستدرک) ٢١٤/١ برقم: (٤٣٣)، و البيهقي في (شعب الإيمان) ١٠٥/٤ برقم: (٤٤٣٣) وضعفه لان فيه عمر بن راشد مولى مروان، شيخ مجهول من أهل مصر يروي ما لا يتأبع عليه. وقال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد، ووافقه الذهبي.
- ^{١١١} أخرجه البخاري في (الصحيح) ٢٢٦٠/٥، برقم: (٥٧٣٨) كتاب الأدب، باب التبسم والضحك، ومسلم في (الصحيح) ٧٣٠/٢، برقم: (١٠٥٧) كتاب الزكاة، باب إعطاء من سأل بفحش وغلظة.
- ^{١١٢} أخرجه البخاري في (الصحيح) ٢٢٦٧/٥، برقم: (٥٧٦٣) كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ومسلم في (الصحيح) ٢٠١٤/٤، برقم: (٢٦٠٩) كتاب البر والصلة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب ويأبى شيء يذهب الغضب
- ^{١١٣} حاشية ابن القيم على مختصر سنن أبي داود ٢٧١/١٣.
- ^{١١٤} الاستقامة ٢٧١/٢.
- ^{١١٥} شرح الزرقاني ٣٢٧/٤.
- ^{١١٦} ذكره الهيثمي في (مجمع الزوائد) ٦٨/٨، وعزاه للبخاري، وقال: فيه شعيب بن بيان، وعمران القطان. ونقهما ابن حبان، وضعفهما غيره، وبقية رجاله رجال الصحيح. وذكره ابن حجر في (فتح الباري) ٥١٩/١٠. وقال: رواه البخاري بسند حسن. ولكن بعد البحث لم أجده في مسند البخاري.
- ^{١١٧} أخرجه مسلم في (الصحيح) ٢٠٠٢/٤، برقم: (٢٥٨٨) كتاب البر والصلة، باب استحباب العفو والتواضع.

- ١١٨ الحديث النبوي وعلم النفس ص ١٢١
- ١١٩ أخرجه أبو داود في (السنن) ٢٩٤/٤، برقم: (٤٧٨٢)، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، وأحمد في (المسند) ١٥٢/٥، برقم: (٢١٣٨٦)، وابن حبان في (صحيحة) ٥٠١/١٢، برقم: (٥٦٨٨).
- ١٢٠ انظر: عون المعبود ٩٧/١٣
- ١٢١ مرقاة المفاتيح ٣٠٢/٩
- ١٢٢ سبق تخريجه.
- ١٢٣ الأخلاق الإسلامية وأسسها (٣٣١/٢).
- ١٢٤ أخرجه أبو داود في (السنن) ٢٤٩/٤، برقم: (٤٧٨٤)، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، وأحمد في (المسند) ٢٦٦/٤، برقم: (١٨٠١٣)، والطبراني في (المعجم الكبير) ١٦٧/١٧، برقم: (٤٤٣). قال المناوي: سكت عليه أبو داود فهو صالح. انظر: التيسير بشرح الجامع الصغير ٢٩٧/١.
- ١٢٥ الرحمن: ١٥.
- ١٢٦ انظر: عون المعبود ٩٨/١٣، فيض القدير ٣٧٧/٢
- ١٢٧ الحديث النبوي وعلم النفس ص ١٢٢.
- ١٢٨ خلق المسلم: ص ١١٨.
- ١٢٩ أخرجه أحمد في (المسند) ٢٣٩/١، برقم: (٢١٣٦)، والطيالسي في (المسند) ٣٤٠/١، برقم: (٢٦٠٨)، وذكره الهيثمي في (مجمع الزوائد) ٧٠/٨، وعزاه لأحمد والطبراني، وقال: رجال أحمد ثقات لأن ليثاً صرح بالسماع من طاووس.
- ١٣٠ جامع العلوم والحكم ١٤٦/١.
- ١٣١ انظر: الزهد لأحمد بن حنبل ص ٣٠٥.
- ١٣٢ الوسائل المفيدة للحياة السعيدة ص ٢٥.
- ١٣٣ روضة العقلاء ص ١٤٠.
- ١٣٤ أخرجه مسلم في (صحيح) ٦٨/١ و برقم: (٤٧) كتاب الإيمان، باب الخُثُّ على إكرام الجار والضيف وكُزُوم الصمت إلا عن الخير وكون ذلك كله من الإيمان.
- ١٣٥ سورة الأعراف: ٢٠٠
- ١٣٦ سليمان بن صرد، بضم المهملة، وفتح الراء، ابن الجون الخزاعي، أبو مطرف الكوفي، صحابي، قتل بعين الورد، سنة خمس وستين. انظر: تقريب التهذيب: ص ٢٥٢، الاستيعاب ٦٤٩/٢.
- ١٣٧ أخرجه البخاري في (الصحيح) ٢٢٤٧/٥، برقم: (٥٧٠١) كتاب الأدب، باب ما يُنْهَى من

- السَّبَابِ وَاللَّعْنِ، ومسلم في (الصحيح) ٢٠١٤/٤، برقم: (٢٦١٠) كتاب البر والصلة، باب فَضْلٍ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَيَأْيُ شَيْءٍ يَذْهَبُ الْغَضَبُ.
^{١٣٨} شرح النووي على صحيح مسلم ١٦٣/١٦.
^{١٣٩} التبيان في أقسام القرآن ص ٢٦٥.
^{١٤٠} الرعد: ٢٨.
^{١٤١} عكرمة أبو عبد الله مولى بن عباس، أصله بربري، ثقة ثبت، عالم بالتفسير، مات سنة أربع ومائة وقيل بعد ذلك. (ع). انظر: تقريب التهذيب ص ٣٩٧.
^{١٤٢} الكهف: ٢٤.
^{١٤٣} انظر: جامع البيان للطبري ٢٢٦/١٥، و شعب الأيمان للبيهقي ٣١٢/٦، برقم: (٨٢٩٦).
^{١٤٤} الأعراف: ٢٠١.
^{١٤٥} أخرجه النسائي في (السنن الصغرى) ٥٤/٣، كتاب السهو، باب الدعاء بعد ذكر الصلاة، واليزار في (مسنده) ٢٩٩/٤، برقم: (١٣٩٢). قال الألباني: صحيح. انظر: صحيح وضعيف سنن النسائي (٤٤٩/٣).
^{١٤٦} سبقت ترجمتها ص ٢٧.
^{١٤٧} أخرجه ابن السني في (عمل اليوم والليلة) ص ٤٠٤، وابن عساكر في (تاريخ مدينة دمشق) ١٨١/٦٨، وذكره النووي في كتاب (الأذكار) ص ٢٣٨.
 والحديث ضعفه العراقي في (المغني عن حمل الأسفار) ص ٢٩٦، والسيوطي في (الشمائل الشريفة) ص ١٧٩.
^{١٤٨} هند بنت أبي أمية، أم سلمة، زوج النبي ﷺ، أبوها أبو أمية بن المغيرة بن عبد الله بن عمر بن مخزوم، واسمه حذيفة يعرف بزاد الراكب، وهو أحد أجواد قريش المشهورين بالكرم، وهي أم المؤمنين تزوجها النبي ﷺ بعد أبي سلمة سنة أربع، وقيل: ثلاث، وعاشت بعد ذلك ستين سنة، ماتت سنة اثنتين وستين، وقيل: سنة إحدى، وقيل: قبل ذلك والأول أصح. انظر: الاستيعاب ج ٤: ص ١٩٢٠، تقريب التهذيب: ص ٧٥٤.
^{١٤٩} أخرجه أحمد في (المسند) ٣٠١/٦، برقم: (٢٦٦١٨)، وعبد بن حميد في (مسنده) ص ٤٤٣، برقم: (١٥٣٤). وذكره الهيثمي في (مجمع الزوائد) ١٧٦/١٠ وقال: إسناده حسن.

فهرس المصادر والمراجع:

- الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، لعلبي بن بلبان الفارسي، تحقيق وتعليق: شعيب الأرناؤوط، لبنان - بيروت: مؤسسة الرسالة، الطبعة الثانية، عام ١٤١٤.
- إحياء علوم الدين، تأليف: محمد بن محمد الغزالي أبو حامد، دار النشر: دار المعرفة- بيروت
- الأخلاق الإسلامية وأسسها، عبد الرحمن بن حسن حبنكة الميداني، الطبعة الثانية، ١٤٠٧هـ،

دمشق: دار القلم

- أخلاق المسلم وآدابه، بدر عبد الرازق الماص، ١٤١٨هـ، الكويت: مكتبة الفلاح.
- الأخلاق والسير في مداواة النفوس، تأليف: أبو محمد علي بن أحمد بن حزم الظاهري، دار النشر: دار الآفاق الجديدة - بيروت - ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م، الطبعة: الثانية، تحقيق: بلا.
- الآداب الشرعية والمنح المرعية، تأليف: الإمام أبي عبد الله محمد بن مفلح المقدسي، دار النشر: مؤسسة الرسالة - بيروت - ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م، الطبعة: الثانية، تحقيق: شعيب الأرنؤوط / عمر القيام
- الأذكار المنتخبة من كلام سيد الأبرار، تأليف: الإمام النووي، دار النشر: دار الكتب العربي - بيروت - ١٤٠٤هـ - ١٩٨٤م.
- الاستقامة، تأليف: أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني أبو العباس، دار النشر: جامعة الإمام محمد بن سعود - المدينة المنورة - ١٤٠٣، الطبعة: الأولى، تحقيق: د. محمد رشاد سالم
- الاستيعاب في معرفة الأصحاب لأبي يوسف عمر يوسف بن عبد الله بن عبد البر، تحقيق: علي محمد البجاوي، دار النشر: نهضة مصر للطباعة.
- الإصابة في تمييز الصحابة لشيخ الإسلام ابن حجر العسقلاني، وبذيلة الاستيعاب، تحقيق: د/طه محمد الزيني، دار النشر: مكتبة الكليات الأزهر، الطبعة الأولى.
- الإعجاز العلمي في الإسلام (السنة النبوية)، محمد كامل عبد الصمد، الطبعة الرابعة، ١٤١٧هـ، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- اكتفاء النوع بما هو مطبوع، تأليف: أدورد فنديك، دار النشر: دار صادر - بيروت - ١٨٩٦م
- البحر الزخار، تأليف: أبي بكر أحمد بن عمرو بن عبد الخالق البزار، دار النشر: مؤسسة علوم القرآن، مكتبة العلوم والحكم - بيروت، المدينة - ١٤٠٩، الطبعة: الأولى، تحقيق: د.محفوظ الرحمن زين الله
- البيان والتبيين، تأليف: الجاحظ، دار النشر: دار صعب - بيروت، تحقيق: فوزي عطوي.
- تاريخ الإسلام وفيات المشاهير والأعلام، للحافظ شمس الدين محمد بن أحمد الذهبي. تحقيق: د/عمر عبد السلام تدمري. دار الكتب العربي بيروت. الطبعة الأولى.
- تاريخ مدينة دمشق وذكر فضلها وتسمية من حلها من الأماثل، تأليف: أبي القاسم علي بن الحسن بن هبة الله بن عبد الله الشافعي، دار النشر: دار الفكر - بيروت - ١٩٩٥، تحقيق: محب الدين أبي سعيد عمر بن غرامة العمري
- التبيين في أقسام القرآن، تأليف: أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر الدمشقي، دار النشر: دار الفكر
- تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي للإمام الحافظ أبي العلى محمد عبد الرحمن بن عبد

- الرحيم المباركفوري، دار النشر: دار الكتب العلمية - ط الأولى.
- تذكرة الحفاظ، تأليف: أبو عبد الله شمس الدين محمد الذهبي، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى
- التعريفات، تأليف: علي بن محمد بن علي الجرجاني، دار النشر: دار الكتاب العربي - بيروت - ١٤٠٥هـ، الطبعة: الأولى، تحقيق: إبراهيم الأبياري.
- تقريب التهذيب، للإمام شهاب الدين أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، دار النشر: العاصمة. الطبعة الأولى، ١٤١٦هـ، تحقيق: أبو الأشبال الباكستاني.
- التيسير بشرح الجامع الصغير، تأليف: الإمام الحافظ زين الدين عبد الرؤوف المناوي، دار النشر: مكتبة الإمام الشافعي - الرياض - ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م، الطبعة: الثالثة
- جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تأليف: محمد بن جرير بن يزيد بن خالد الطبري أبو جعفر، دار النشر: دار الفكر - بيروت - ١٤٠٥
- الجامع الصحيح وهو سنن الترمذي لأبي عيسى محمد بن عيسى بن سورة، تحقيق وتخريج وتعليق محمود محمد منصور، دار الكتب العلمية. الطبعة الأولى ١٤٢١ هـ.
- جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، تأليف: زين الدين أبي الفرج عبد الرحمن بن شهاب الدين البغدادي، دار النشر: مؤسسة الرسالة - بيروت - ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م، الطبعة: السابعة، تحقيق: شعيب الأرنؤوط
- الجامع لأحكام القرآن، تأليف: أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، دار النشر: دار الشعب - القاهرة
- حاشية ابن القيم على سنن أبي داود، تأليف: أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر الدمشقي، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت - ١٤١٥ - ١٩٩٥، الطبعة: الثانية
- الحديث النبوي و علم النفس، محمد عثمان نجاتي، الطبعة الثانية، ١٤١٣هـ، القاهرة: دار الشروق.
- حديث لا تغضب دراسة حديثة دعوية نفسية، أ.د. فالح بن محمد الصغير، دار ابن الأثير، الرياض ، ١٤٢٦هـ.
- الحكمة النبوية، غفيف عبد الفتاح طيّارة. (١٩٨٦م) .. ط (٢)، بيروت: دار العلم للملايين.
- حلية الأولياء وطبقات الأصفياء تأليف أبي نعيم أحمد بن عبد الله الأصفهاني ت ٤٣٠هـ - الشافعي. دار الكتاب العربي. ط الرابعة.
- خلق المسلم، لمحمد الغزالي، الطبعة السابعة، ١٤٠٨هـ - دمشق: دار القلم.
- الديباج المذهب في معرفة أعيان علماء المذهب، تأليف: إبراهيم بن علي بن محمد بن فرحون اليعمرى المالكي، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت
- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، تأليف: محمد بن حبان البستي أبو حاتم، دار النشر: دار

- الكتب العلمية - بيروت - ١٣٩٧ - ١٩٧٧، تحقيق: محمد محي الدين عبد الحميد.
- الزهد، تأليف: أحمد بن عمرو بن أبي عاصم الشيباني أبو بكر، دار النشر: دار الريان للتراث - القاهرة - ١٤٠٨، الطبعة: الثانية، تحقيق: عبد العلي عبد الحميد حامد.
 - سنن ابن ماجه، تأليف: محمد بن يزيد أبي عبد الله القزويني، دار النشر: دار الفكر، بيروت، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي.
 - سنن أبي داود، تأليف: سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني دار النشر: دار الفكر، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد.
 - شرح الزرقاني على موطأ الإمام مالك، تأليف: محمد بن عبد الباقي بن يوسف الزرقاني، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت - ١٤١١، الطبعة: الأولى.
 - شعب الإيمان، تأليف: أبي بكر أحمد بن الحسين البيهقي، دار النشر: مكتبة الرشد - الرياض - ١٤٢٥، الطبعة: الثانية، تحقيق: عبد العلي حامد.
 - الشمائل الشريفة، تأليف: جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، دار النشر: دار طائر العلم للنشر والتوزيع، تحقيق: حسن بن عبيد باحبيشي.
 - صحيح البخاري، للإمام أبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، توزيع مكتبة عباس أحمد الباز، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية.
 - صحيح مسلم بشرح النووي، تأليف: أبي زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي، دار النشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت - ١٣٩٢، الطبعة: الثانية.
 - صحيح وضعيف سنن أبي داود، المؤلف: محمد ناصر الدين الألباني. مصدر الكتاب: برنامج منظومة التحقيقات الحديثية - المجاني - من إنتاج مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية.
 - صحيح وضعيف سنن النسائي، المؤلف: محمد ناصر الدين الألباني. مصدر الكتاب: برنامج منظومة التحقيقات الحديثية - المجاني - من إنتاج مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية.
 - صحيح مسلم، للإمام أبي الحسين مسلم بن الحجاج النيسابوري. دار النشر: دار البحوث العلمية، الطبعة الأولى.
 - طبقات الشافعية الكبرى، تأليف: تاج الدين بن علي بن عبد الكافي السبكي، دار النشر: هجر للطباعة والنشر والتوزيع - ١٤١٣هـ، الطبعة: ٢، تحقيق: د. محمود محمد الطناحي د. عبد الفتاح محمد الحلو.
 - طبقات الشافعية، تأليف: أبو بكر بن أحمد بن محمد بن عمر بن قاضي شعبة، دار النشر: عالم الكتب - بيروت - ١٤٠٧، الطبعة: الأولى، تحقيق: د. الحافظ عبد العليم خان.

- طبقات المفسرين، تأليف: أحمد بن محمد الأدنه وي، دار النشر: مكتبة العلوم والحكم - السعودية - ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م، الطبعة: الأولى، تحقيق: سليمان بن صالح الخزي
- عمدة القاري شرح صحيح البخاري، تأليف: بدر الدين محمود بن أحمد العيني، دار النشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت
- عمل اليوم والليلة سلوك النبي مع ربه عز وجل ومعاشرته مع العباد، تأليف: أحمد بن محمد بن إسحاق الدينوري الشافعي المعروف بابن السني، دار النشر: دار القبة للثقافة الإسلامية ومؤسسة علوم القرآن - جدة / بيروت، تحقيق: كوثر البرني.
- عون المعبود شرح سنن أبي داود، تأليف: محمد شمس الحق العظيم آبادي، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت - ١٩٩٥م، الطبعة: الثانية
- فتح الباري شرح صحيح البخاري، للإمام أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، دار النشر: دار الكتب العلمية. ط الثالثة، ١٤٢١ هـ.
- فيض القدير شرح الجامع الصغير، تأليف: عبد الرؤوف المناوي، دار النشر: المكتبة التجارية الكبرى - مصر - ١٣٥٦هـ، الطبعة: الأولى.
- لسان الميزان، تأليف: أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، دار النشر: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات - بيروت - ١٤٠٦ - ١٩٨٦، الطبعة: الثالثة، تحقيق: دائرة المعارف النظامية - الهند -
- المجتبى من السنن، تأليف: أحمد بن شعيب أبو عبد الرحمن النسائي، دار النشر: مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب - ١٤٠٦ - ١٩٨٦، الطبعة: الثانية، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة
- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، تأليف: علي بن أبي بكر الهيثمي، دار النشر: دار الريان للتراث، دار الكتاب العربي - القاهرة، بيروت - ١٤٠٧
- مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، تأليف: علي بن سلطان محمد القاري، دار النشر: دار الكتب العلمية - لبنان/ بيروت - ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م، الطبعة: الأولى، تحقيق: جمال عيتاني
- المستدرک على الصحيحين، تأليف: محمد بن عبد الله أبي عبد الله الحاكم النيسابوري، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت، ١٤١١هـ - ١٩٩٠م، الطبعة: الأولى، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا.
- المستطرف في كل فن مستظرف، تأليف: شهاب الدين محمد بن أحمد أبي الفتح الأشيهي، دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت - ١٤٠٦هـ، الطبعة: الثانية، تحقيق: مفيد محمد قميحة.
- مسند أبي داود الطيالسي، تأليف: سليمان بن داود أبو داود الفارسي البصري الطيالسي، دار النشر: دار المعرفة - بيروت -
- مسند الإمام أحمد بن حنبل، تأليف: أحمد بن حنبل أبو عبد الله الشيباني، دار النشر: مؤسسة قرطبة - مصر

- مسند الإمام عبد الله بن المبارك، تأليف: عبد الله بن المبارك بن واضح، دار النشر: مكتبة المعارف - الرياض - ١٤٠٧، الطبعة: الأولى، تحقيق: صبحي البدري السامرائي
- مشارق الأنوار على صحاح الآثار، تأليف: القاضي أبي الفضل عياض بن موسى بن عياض اليحصبي السبتي المالكي، دار النشر: المكتبة العتيقة ودار التراث
- مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه، تأليف: أحمد بن أبي بكر بن إسماعيل الكناني، دار النشر: دار العربية - بيروت - ١٤٠٣، الطبعة: الثانية، تحقيق: محمد المنتقى الكشناوي.
- المعجم الكبير، تأليف: سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم الطبراني، دار النشر: مكتبة الزهراء - الموصل - ١٤٠٤ - ١٩٨٣، الطبعة: الثانية، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي
- معجم مقاييس اللغة، تأليف: أبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، دار النشر: دار الجيل - بيروت - لبنان - ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م، الطبعة: الثانية، تحقيق: عبد السلام محمد هارون
- المغني عن حمل الأسفار، تأليف: أبو الفضل العراقي، دار النشر: مكتبة طبرية - الرياض - ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م، الطبعة: الأولى، تحقيق: أشرف عبد المقصود
- المفردات في غريب القرآن، تأليف: أبو القاسم الحسين بن محمد، دار النشر: دار المعرفة - لبنان، تحقيق: محمد سيد كيلاني
- المنتخب من مسند عبد بن حميد، تأليف: عبد بن حميد بن نصر أبو محمد الكسي، دار النشر: مكتبة السنة - القاهرة - ١٤٠٨ - ١٩٨٨، الطبعة: الأولى، تحقيق: صبحي البدري السامرائي، محمود محمد خليل الصعيدي.
- النهاية في غريب الحديث والأثر، تأليف: أبي السعادات المبارك بن محمد الجزري، دار النشر: المكتبة العلمية - بيروت، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي
- الوافي بالوفيات، تأليف: صلاح الدين خليل بن أيبك الصفدي، دار النشر: دار إحياء التراث - بيروت - ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م، تحقيق: أحمد الأرناؤوط وتركي مصطفى.
- الوافي في شرح الأربعين النووية. د. مصطفى البغا، محيي الدين مستو، مؤسسة علوم القرآن، دمشق - بيروت، ١٤٠٠ هـ، ١٩٨٠ م.

رقم الإيداع بدار الكتب (2012/18620)
الترقيم الدولي الموحد: (ISSN 2090-9993)